

AI 人工智能應用於成人情緒調適效果之研究

學生：韓詠蘭

指導教授：吳麗雲博士

國立臺南大學諮商與輔導學系碩士在職專班

摘要

本研究主為探討 AI 人工智能應用於成人情緒調適之效果。本研究以 18 至 50 歲具輕度情緒困擾者為研究對象，進行為期兩週與 ChatGPT4o 的對話互動，採用單一組前後測準實驗設計，並使用「認知情緒調適問卷」進行前測、後測與追蹤測，同時輔以意見回饋表了解參與者與 AI 人工智能互動之感受與想法，資料分析採用 Wilcoxon 符號等級無母數檢定。本研究結果如下：

- 一、AI 人工智能對成人整體情緒調適具立即與維持效果。
- 二、AI 人工智能對成人「正向關注」情緒調適具立即與維持效果。
- 三、AI 人工智能對成人「重新計畫」、「接受承擔」、「責怪他人」、「災難思考」與「反芻經歷」情緒調適分數皆雖有提升，但得分差異未達顯著，代表不具立即與維持效果。
- 四、參與者對 AI 人工智能進行情緒調適整體過程滿意度、幫助情緒低落或壓力緩解及回應具同理心皆非常高強度認同，且絕大多數的參與者回饋未來願意使用 AI 人工智能來進行情緒調適。
- 五、AI 人工智能可輔助情緒調適，但因缺乏情感真實連結與回應較為制式而無法完全取代專業心理諮商。

研究者根據研究結果，並提供後續研究者可擴大樣本規模並加入對照組設計、制定標準化操作程序以強化實驗控制、拓展不同情緒困擾或特殊需求族群、分析影響各認知情緒調適策略的成功關鍵要素與比較不同 AI 工具效果之建議。

關鍵字：AI 人工智能、情緒調適、ChatGPT、認知情緒調適策略